

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**

ESCUELA ITALIANA-NOVIEMBRE 2019

Als nostres menús:
 *La fruta es variada, de temporada, de proximidad y ecológica.
 *Las verduras son de temporada, de proximidad y ecológica.
 *Las legumbres, son de producción ecológica.
 *La pasta es de procedencia italiana.
 *El arroz es del Delta.
 *El pescado es fresco según mercado. Alternando 1-2 veces a la semana.

*El huevo pasteurizado es de procedencia ecológica.
 *El azúcar es integral de caña.
 *Los yogures son de la Fageda y la Selvatana (Producto de acción social)
 *Las carnes de cerdo, ternera, y pollo proceden de granjas catalanas.
 *El pollo es ecológico.
 *Utilizamos aceite de oliva virgen extra ecológico.
 *La sal es yodada.



Ovolacto-vegetariana



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes 1
				FESTIVO
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Fusilli a la napolitana	Ensalada mixta con queso fresco	Verdura de temporada	Pasta con frijoles	Espaguetis a la norma
Hamburguesa vegetal con lechuga y olivas	Arroz con tofu	Hamburguesa vegetal a la plancha con patatas fritas	Tortilla de queso con lechuga y olivas	Dados de tofu salteados con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Macarrones con tomate	Arroz tres delicias	Verdura de temporada	Sopa minestrone vegetal	Fusilli con aceite de oliva y grana padano
Tortilla de cebolla con lechuga y zanahoria	Hamburguesa vegetal con verduras	Pasta con garbanzos y grana padano	Tortilla francesa con tomate y cebolla	Croquetas de espinacas con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	logurt natural con azúcar de caña	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Espaguetis al pesto	Crema de verduras con picatostes		Sopa vegetal	Ensalada mixta con manzana, semillas y queso
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Pizza vegetal	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA	Tofu rebozado con ensalada mixta	Garbanzos estofados con espinacas sin bacalao
Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Fusilli con salsa de tomate	Ensalada mixta	Risotto con verduras	Escudella vegetal	Verdura de temporada
Tortilla de cebolla con zanahorias salteadas	Pasta con frijoles	Croquetas de espinacas con lechuga y nabo	Hamburguesa vegetal con ensalada	Tortilla francesa con guarnición
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050



Miriam Ubach



Como planificamos tu comida?

 Verduras crudas/cocidas: en cada comida
 Carne blanca: 1-3 v / semana

 Cereales, pasta, arroz: en cada comida
 Carnerja: 1 v / semana

 Legumbres: 1-3 v / semana
 Peiscado: 1-2 v / semana

 Huevos: 1-2 v / semana
 Lacteos: 1 v / semana

 Aceite de oliva : en cada comida
 Fruta fresca: 4-5 v / semana

ARCASA